禪秘要法經卷上　安　詞

後秦弘始年鳩摩羅什等於長安逍遙園譯

如是我聞一時佛住王舍城迦蘭陁竹園與大比丘衆千二百五十人俱復有五百大德聲聞舍利弗大目揵連摩訶迦葉摩訶迦旃延等尒時王舍城中有一比丘名摩訶迦絺羅難陁聰慧多智来至佛所為佛作礼繞佛七帀尒時世尊入深禪定默然无言時迦絺羅難陁見佛入定即往舍利弗所頭面礼足白言大德舍利弗唯願為我廣說法要尒時舍利弗即便為說四諦分別義趣一遍乃至七遍時迦絺羅難陁心疑未寤如是乃至遍礼五百聲聞足請說法要諸聲聞等亦各七遍為轉四真諦法時迦絺羅難陁心亦不寤復還佛所為佛作礼尒時世尊從禪定起見迦絺羅難陁頂礼佛足涕如盛雨勸請世尊唯願為我轉正法輪尒時世尊復為廣說四真諦法一遍乃至七遍時迦絺羅難陁猶故未解五百天子聞佛

所說得法眼淨即持天華以供養佛

廣說四真諦法一遍乃至七遍時迦
絺羅難陁猶故未解五百天子聞佛

誤
所說得法眼淨即持天華以供養佛
白佛言世尊我等今者因迦絺羅難
陁比丘快得法利見法如法成須陁
洹時迦絺羅難陁聞諸天語心懷慙
愧悲咽無言舉身投地如太山崩即
於佛前四體布地向佛懺悔尒時阿
難即從坐起整衣服偏袒右肩為佛
作礼繞佛三帀胡跪合掌白佛言世
尊此迦絺羅難陁比丘有何因緣生
而多智四畋陁論違世羇經日月星
辰一切技藝無不通達復有何罪出
家以来經歷多年於佛法味獨不得
嘗如来世尊親為說法如生聾人無
聞無得佛法大將隨順轉法輪者數
有五百為其說法亦無有益唯願天
尊為我分別說此比丘往昔因緣阿
難問時佛即微笑有五色光從口中
出繞佛七帀還從頂入告阿難言諦
聽諦聽善思念之我當為汝分別解
說阿難白佛言唯然世尊願樂欲聞
佛告阿難此迦絺羅難陁比丘過去
久遠無數劫時有佛世尊名曰然燈
如来應供正遍知明行足善逝世間

解無上士調御丈夫天人師佛世尊

如来應供正遍知明行足善逝世間

解無上士調御丈夫天人師佛世尊
彼佛法中有一比丘名阿純難陁聰
明多智以多智故憍慢放逸亦不修
習四念處法身壞命終墮黑闇地獄
從地獄出生龍象中五百身中恒作
龍王五百身中恒作象王捨畜生身
因前出家持戒力故得生天上天上
命終来生人間前身讀誦三藏經故
今得值佛由前放逸不修四念處是
故今身不能覺寤尒時迦絺羅難陁
聞佛此語即從坐起合掌長跪白佛
言世尊唯願天尊教我繫念尒時佛
告迦絺羅難陁諦聽諦聽善思念之
汝於今日快問如来滅乱心賊甘露
正法三世諸佛治煩惱藥関閑一切
諸放逸門普為人天開八正道汝好
諦觀莫令心乱佛說此語時衆中有
五十摩訶羅比丘亦白阿難世尊今
者欲說除放逸法我等隨順欲學此
事唯願尊者為我白佛說此語時佛
告諸比丘非但為汝亦為未来諸放
逸者我今於此迦蘭竹園為迦絺羅
難陁比丘說繫念法佛告迦絺羅難

陁汝受我語慎莫忘失汝從今日修

遶者我今[illegible]

難陀比丘說繫念法佛告迦絺羅難

禪秘要法經卷上　第四丈　詞

陀汝受我語慎莫忘失汝從今日於
沙門法沙門法者應當靜處敷尼師
壇結加趺坐齊整衣服正身端坐偏
袒右肩左手著右手上閉目以舌拄
腭定心令住不使分散先當繫念著
左脚大指上諦觀指半節作泡起想
諦觀極使明了然後作泡潰想見指
半節極令白淨如有白光見此事已
次觀一節令肉劈去見指一節極令
明了如有白光佛告迦絺羅難陀如
是名繫念法迦絺羅難陀聞佛所說
歡喜奉行

觀一節已次觀二節觀二節已次觀
三節觀三節已心漸廣大當觀五節
見脚五節如有白光白骨分明如是
繫心諦觀五節不令馳散心若馳散
攝令使還如前念半節念想成時舉
身煗熅心下熱得此想時名繫心住
心既住已復當起想令足趺肉兩向
披見足趺骨極令了了見足趺骨白
如珂雪此想成已次觀踝骨使肉兩
向披亦見踝骨極令皎白次觀脛骨
使肉陀落自見脛骨皎然大白次觀

禪秘要法經卷上　第五丈　詞

膝骨亦使皎然分明次觀髖骨亦使

使肉陁落自見脛骨皎然大白次觀

膝骨亦使皎然分明次觀髖骨亦使
極白次觀腸骨想肉從一一腸間兩
向褫落但見腸骨白如珂雪乃至見
於脊骨極令分明次觀肩骨想肩肉
如以刀割從肩至肘從肘至腕從腕
至掌從掌至指端皆令肉兩向披見
半身白骨見半身白骨已次觀頭皮
見頭皮已次觀薄皮觀薄皮已次觀
膜觀膜已次觀腦觀腦已次觀肪觀
肪已次觀咽喉觀咽喉已次觀肺腧
觀肺腧已見心肺肝大腸小腸脾腎
生藏熟藏四十戶虫在生藏中戶領
八十億小虫一一虫從諸脉生孚乳
產生凡有三億口含生藏一一虫有
四十九頭其頭尾細猶如針鋒此諸
虫等二十戶是火虫從火精生二十
戶是風虫從風氣起是諸虫等出入
諸脉遊戲自在火虫動風風虫動火
更想呼吸以熟生藏上下往復凡有
七又此諸虫等各有七眼眼皆出火
復有七身吸火動身以熟生藏生藏
熟已各復還走入諸脉中復有四十
戶虫戶領三億小虫身赤如火虫有

十二頭頭有四口口口含熟藏脉間流

户虫户領三億小虫身赤如火虫有
十二頭頭有四口口含熱蔵脓閒流

血皆觀令見見此事已又見諸虫從
咽喉出又觀小腸肝肺脾腎皆令流
注入大腸中從咽喉出墮於前地此
想成已即見前地屎屍臭處及諸蛇
虫更相纏縛諸虫口中流出膿血不
淨盈滿此想成已自見己身如白雪
人節節相拄若見黃黑當更悔過既
悔過已自見己身骨上生皮皮志陀
落聚在前地漸漸長大如鉢多羅復
更長大似如瓮㼲乃至大如乾闥婆
樓或大或小隨心自在又漸增長猶
如太山而有諸虫唼食此山流出膿
血有無數虫遊走膿裏復見皮山漸
漸爛壞唯有少在諸虫覓食有四夜
叉忽從地出眼中出火舌如毒蛇而
有六頭頭各異相一者如山二者如
猫三者如虎四者如狼五者如狗六
者如鼠又其兩手猶如獼猴其十指
端一一皆有四頭毒蛇一者雨水二
者雨土三者雨石四者雨火又其左
脚似鳩槃荼鬼右脚似於毗舍闍鬼
現醜惡形甚可怖畏時四夜叉一一

荷負九種死屍隨次行列住行者前

現醜惡形甚可怖畏時四夜又一一

荷負九種死屍隨次行列住行者前
佛告迦絺羅難陁是名不淨想竟初
境界佛告阿難汝持是語慎莫忘失
為未来衆生敷演廣説此甘露法三
乘聖種時迦絺羅難陁聞佛説此語
一一諦觀經九十日不移心想至七
月十五日僧自恣竟時諸比丘礼世
尊已各還所安於日後分次第修得
四沙門果三明六通皆悉具足心大
歡喜頂礼佛足白佛言世尊我於今
日因思惟故因正受故依三昧故生
分已盡不受後有知如道真必定得
成清淨梵行世尊此法是甘露器受
用此者食甘露味唯願天尊重為廣
説尒時世尊告迦絺羅難陁汝今審
實得此法者可隨汝意作十八變時
迦絺羅難陁住立空中隨意自在作
十八變時諸比丘見迦絺羅難陁我
慢心多猶能調伏隨順佛教繫心一
處不隨諸根成阿羅漢尒時會中有
千五百比丘乱心多者見此事已皆
生歡喜即詣佛所次第受法尒時世
尊因此憍慢比丘摩訶迦絺羅難陁

初制繫念法告諸四衆若比丘若比

生歡喜即說偈所次第受法有時世
尊因此憍慢比丘摩訶迦絺羅難陀

初制繫念法告諸四衆若比丘若比丘尼若優婆塞優婆夷自今以後欲求無為道者應當繫念專心一處若使此心馳騁六根猶如獼猴無有慙愧當知此人是栴陀羅非賢聖種心不調順阿鼻獄卒常使此人如是惡人於多劫中無由得度此乱心賊生三界種依因此心墮三惡道時諸比丘聞佛所說歡喜奉行

佛告阿難汝今見此摩訶迦絺羅難陀比丘因不淨觀得解脫不汝好受持為衆廣說阿難白佛唯然受教佛告阿難諦聽諦聽善思念之第二觀者繫念額上諦觀額中如爪甲大慎莫移想如是觀額令心安住不生諸想唯想額上然後自觀頭骨見頭骨白如頗梨色如是漸見擧身白骨皎然白淨身體完全節節相拄復見前地諸不淨聚如上所說不淨想成持慎莫棄身當教易觀易觀法者想諸節間白光流出其明熾盛猶如雪山見此事已前不淨聚夜叉吸去復當想前作一骨人極令大白此想成已

次想第二骨人見二骨人已見三骨

想前作一骨人極令大白此想成已
次想第二骨人見二骨人已見三骨

人見三骨人已見四骨人見四骨人
已見五骨人如是乃至見十骨人見
十骨人已見二十骨人見二十骨人
已見三十骨人見三十骨人已見四
十骨人見四十骨人已見一室内滿
中骨人前後左右行列相向各舉右
手向於行者是時行者漸漸廣大見
一庭内滿中骨人行行相向白如珂
雪各舉右手向於行者心復廣大見
一頃地滿中骨人行行相向各舉右
手向於行者心漸廣大見一由旬滿
中骨人行行相向各舉右手向於行
者見一由旬已乃至見百由旬滿中
骨人行行相向各舉右手向於行者
見百由旬已乃至見閻浮提滿中骨
人行行相向各舉右手向於行者見
一閻浮提已次見弗婆提滿中骨人
行行相向各舉右手向於行者見弗
婆提已次見瞿耶尼滿中骨人行行
相向各舉右手向於行者見瞿耶尼
已見欝單越滿中骨人行行相向各
舉右手向於行者見四天下滿中骨

人已身心安隱無驚怖想心漸廣大

舉右手向於行者見四天下滿中骨

人已身心安隱無驚怖想心漸廣大
見百閻浮提滿中骨人行行相向各
舉右手向於行者見百閻浮提已見
百弗婆提滿中骨人行行相向各舉
右手向於行者見百弗婆提已次見
百瞿耶尼滿中骨人行行相向各舉
右手向於行者見百瞿耶尼已次見
百欝單越滿中骨人行行相向各舉
右手向於行者見此事已身心安樂
無驚怖想心想利故見娑婆世界滿
中骨人皆垂兩手伸舒十指一切齊
立向於行者于時行者見此事已出
定入定恒見骨入山河石壁一切世
事皆悉變化猶如骨人尒時行者見
此事已於四方面見四大水其流迅
駛色白如乳見諸骨人隨流沉没此
想成時復更懺悔但純見水涌住空
中復當起想令水恬靜佛告阿難此
名凡夫心想白骨白光踊出三昧亦
名凡夫心海生死境界相我今因迦
絺羅難陀為汝及未来一切衆生等
說是白骨白光踊出三昧門為攝亂
心度生死海汝當受持慎勿忘失尒

時世尊說此語已即現白光三昧一

心度生死海汝當受持慎勿忘失尒

時世尊說此語已即現白光三昧一
一相貌皆令阿難悉得見之尒時阿
難聞佛所說歡喜奉行此名白骨觀
竟初境界佛告阿難此想成已更教
餘想教餘想者當自觀身作一白骨
人極使白淨令頭倒下入髖骨中澄
心一處極使分明此想成已觀身四
面周帀四方皆有骨人此想成已即
於前地作一白骨人如似己身亦復
倒頭入髖骨中想一成已次當想二
想二成已次當想三想三成已次當
想四想四成已次當想五想五成已
乃至想十如是滿一房內見諸骨人
皆悉倒頭入髖骨中見一房內已乃
至見於百房之内是諸骨人皆悉倒
頭入髖骨中見百房已見一由旬滿
中骨人皆悉倒頭入髖骨中見一由
旬已乃至見無量諸白骨人皆悉倒
頭入髖骨中此想成已見諸骨人各
各縱横悉在前地或見頭破或見頭
折或見顛倒或見繚戾或見腰折或
見伸脚或見縮脚或見脚骨分為二
分或見頭骨倒入胷中或見頭骨傴

仰掣縮紛乱縱横悉在前地周帀上
下滿一室内此想成已[illegible]

分或見頭骨倒入胷中或見頭骨僵

仰擘縮紛乱縱横恙在前地周帀上
下滿一室内此想成已乃至見於無
量無邊諸白骨人紛乱縱横或大或
小或破或完如此衆事皆當住心諦
觀極令分明佛告阿難是時行者見
此事已當自思惟前骨完具今者破
散縱横紛乱不可記録此白骨身猶
尚無定當知我身亦復无我諦觀是
已當自思惟正有縱横諸雜乱骨何
處有我及與他身尒時行者思惟無
我身意泰然安隱快樂佛告阿難此
想成已復當更教令心廣大使彼行
人見一閻浮提縱横乱骨見諸骨外
周帀四面有大火起焰焰相次燒諸
乱骨見諸骨人節節火起如是火相
或有衆火猶如流水明炎熾盛流諸
骨間或有衆火猶如大山從四面来
此想成已極大驚怖出定之時身體
柔熱還當攝心如前觀骨觀一白骨
人極令明了是時行者入定之時不
能自起要當彈指然後得起此想成

者當自起念而作是言我於前世無
數劫来造熱惱法業縁所牽故使令
者見此火起復當作念如此火者從

數劫来造熱惱法業緣所牽故使令

者見此火起復當作念如此火者從
四大有我身空寂四大無主此大猛
火横從空起我身他身悉皆亦空如
此火者從妄想生為何所燒我身及
火二皆無常佛告阿難行者應當至
心諦觀如是等法觀空無火亦无衆
骨作此觀者無有恐懼身意恬安倍
勝於前尒時阿難聞佛所說歡喜奉
行此想成者名第二觀白骨音佛告
阿難觀第二白骨音已復當更教繫
念法繫念法者先當繫心著左足大
指上一心諦觀足大指使肉青黑津
膩猶如日光炙於肥肉漸漸至膝乃
至於髖觀左足已觀其右足亦復如
是觀右足已次當觀腰至脊至頸至
項至頭至面至胷舉身支節一切身
分皆亦津黑猶如日光炙於肥肉不
淨流溢如屎屍聚諦觀已身極使分
明想一成已復當想二想二成已復
當想三想三成已復當想四想四成
已復當想五想五成已復當想十想
十成已見一室内滿中津黑猶如日
光炙於肥肉如屎屍聚諸不淨人行

列縱横滿一室内見一室已復見二

光炎於肥肉如屎屍聚諸不淨人行
列縱横滿一室內見一室已復見二

室見二室已乃至見無量衆多不淨
人四維上下皆悉充滿滿娑婆世界
此想成已行人自念我於前世貪婬
愚癡不自覺知盛年放逸貪著情色
無有慚愧隨逐色聲香味觸法今觀
我身不淨流溢他身亦尒何可愛樂
見此事已極自猒身慚愧自責出定
之時見諸飲食如屎屍汁甚可惡猒
次教易觀易觀法者當更起想念想
念成時見其身外諸不淨間周帀四
面忽然炎起如熱時焰其色正白如
野馬行映諸不淨尒時行者見此事
已當大歡喜以歡喜故身心輕軟其
心明朗快樂倍常佛告阿難是名第
三慚愧自責觀尒時阿難聞佛所說
歡喜奉行此想成者名第三津膩慚
愧觀竟
佛告阿難此想成已復當更教繫念
住意在脚大指上令諦觀脚大指節
起膖脹想見膖脹已起爛壞想見爛
壞已起青黒赤白諸膿血想是諸膿
血極使臭處難可堪忍如是漸漸至

膝至腕皆令膖脹爛潰不淨觀左脚

壞已起青黑赤白諸[illegible]
血極使臭處難可堪忍如是漸漸至

膝至腕皆令膖脹爛潰不淨觀左脚
已右脚亦然如是漸漸至腰至背至
頸至項至頭至面至胷舉身支節一
切膖脹皆悉爛壞青黑赤白諸膿流
出臭惡雜穢不可堪處想一成已復
更想二想二成已復更想三想三成
已復更想四想四成已復更想五想
五成已乃至想十想十成已見一室
內周匝上下諸膖脹人皆悉爛壞青
黑赤白諸膿悉皆流出雜穢臭處不
可堪忍復當更想一由旬想一由旬
已乃至想百由旬想百由旬已乃至
見三千大千世界周匝上下地及虛
空一切弥滿膖脹爛壞青黑赤白諸
膿流出雜穢充滿不可堪處佛告阿
難尒時行者見此事已自觀己身不
淨充滿觀於他身亦復如是當作想
念我此身者甚可患猒衆多不淨弥
滿一切諦觀是已畏生死患其心堅
固深信因果出定入定恒見不淨欲
求猒離捨棄此身作此想時自見己
身舉體皮肉如秋葉落見肉墮地在
前地已即大動心心生驚怖身心震

掉不能自寧身氣熱惱如熱病人為

前地已即大動心心生驚怖身心震

掉不能自寧身氣熱惱如熱病人為
渴所逼出定之時如人夏日行於曠
野渴乏無水身體疲極此想成已乃
至食時見所食物如膖死屍見所飲
漿猶如膿血此想成已極大猒身觀
於身內及於身外求淨不得佛告阿
難復當更教令其易想莫使棄身唐
無所得易觀法者當於遠處臭穢之
外作一淨物教其繫心想一淨物心
眼明了即欲往取如是漸漸所見廣
遠諸不淨外有諸淨地如琉璃地見
此淨處即便欲往轉復廣遠意不能
達佛告阿難尒時當教如此行人而
作是言汝所見事是不淨想此不淨
想而雜穢物當知此想從顛倒起皆
由前世顛倒行故而得此身如此身
者種子根本皆為不淨汝今實見此
不淨不雖見不淨於外見淨當知此
淨及與不淨不可久停隨逐諸根憶
想見是此不淨身屬諸因緣緣合則
有緣離則無尒所見事亦屬緣想想
成則有想壞則无如此想者從五情
出還入汝心諸欲因緣而有此想此

不淨想来無所從去无所至汝當一

出還入汝心諸欲因緣而有此想此

不淨想來無所從去无所至汝當一
一諦觀不淨求索彼我了不可得世
尊說我及他皆悉空寂何況不淨如
是種種可責其心教令觀空見髮毛
爪齒一切悉無諮然捨諸不淨之物
如前住意還觀骨人佛告阿難汝持
是語慎莫忘失此不淨觀及易想法
尒時阿難聞佛此語歡喜奉行此想
成時名第四膖脹膿血及易想觀竟
佛告阿難此想成已次當更教繫念
一處端坐正受諦觀右脚大指上令
指上皮攜攜欲穿薄皮厚皮內外映
徹其薄皮內有一薄膜亦當諦觀如
是漸漸至膝至髖左脚亦然至腰至
背至頸至項至頭至面至胷舉身皆
尒薄皮厚皮內外映徹攜攜欲穿如
被吹者其皮膖脹不可具說身諸毛
中一一毛孔百千无量諸膿雜汁猶
如雨滴從毛孔出疾於電雨內外俱
流膿血盈滿不淨之極難可堪忍猶
如膿池亦如血池諸虫滿中此想成
已當觀胷束舉身是虫猶如虫聚
復當更觀左脚大指膖脹膿潰青膿

黃膿赤膿黑膿紅膿綠膿白膿爛潰

復當更觀左脚大指膖脹膿潰青膿
黄膿赤膿黒膿紅膿緑膿白膿爛潰

交横與屎尿雜復有諸虫遊戲其中
穢悪臭處不可堪忍猒患此身不貪
諸欲不樂受生此想成時見大夜叉
身如大山頭髮蓬乱如棘剌林有六
十眼猶如電光有四十口口有二牙
皆悉上出猶如火幢舌似劒樹吐至
于膝手捉鐵棒棒似刀山如欲打人
如是衆多其數非一見此事時極大
驚怖身心皆動如此相貌皆是前身
毀犯禁戒諸悪根本無我計我无常
計常不淨計淨放逸湥著貪受諸欲
於苦法中横生樂想於空法中起顛
倒想於不淨身起於淨想邪命自活
不計無常此想成時復當更教汝莫
驚怖如此夜叉是汝悪心猛毒境界
從六大起六大所成汝今應當諦觀
六大此六大者地水火風識空如此
一一汝當諦推汝身為是地耶為是
水耶為是火耶為是風耶為是識耶
為是空耶如是一一諦觀此身從何
大起從何大散六大无主身亦無我
汝今云何畏於夜叉如汝心想来无

所從去無所至想見夜叉亦復如是

汝令去何畏於夜叉如汝心想来无
所從去無所至想見夜叉亦復如是

但安意坐設使夜叉来打汝者歡喜
忍受諦觀無我无我法中無驚怖想
但當正心結加趺坐諦觀不淨及與
夜叉作一成已復當作二如是漸漸
乃至無量一一諦觀皆令分明佛告
阿難汝好受持觀薄皮不淨法慎莫
忘失尒時阿難聞佛所說歡喜奉行
此想成時名第五觀薄皮竟
佛告阿難此想成已復當更教繫念
著右脚大指上當諦觀脚指使脚膖
脹從脚至頭如吹皮囊膖脹津黑青
淤難堪滿中白虫如粳米粒虫有四
頭蠢蠢相逐更相啖食肌肉骨髓皆
生諸虫一切五藏虫皆食盡唯有厚
皮在其骨外其皮厚薄猶如繒練諸
虫出入如穿竹葦内外撥撥其皮欲
穿眼中躁癢有無數虫穿眼欲出生
眼睫間身分九孔孔亦復如是諸虫尒
時從厚皮出入薄皮中皮遂穿盡虫
皆落地其數衆多不可稱計作一大
聚猶如虫山在行者前更相食噉或
相纏繞尒時行者見衆多虫已復當

繫念諦觀一虫使此一虫噉諸虫盡

相纏繞尒時行者見衆多虫已復當
繫念諦觀一虫使此一虫噉諸虫盡

旣噉虫已一虫獨在其心漸大見向
一虫大如狗許身體困頰鼻曲如角
觵行者前其眼正赤如燒鐵丸見此
事已極大驚怖當自憶念我身云何
忽然乃尒作如此事先見諸虫更相
食噉今見此虫形體醜惡何甚可畏
此想成時當自觀身我此諸虫本无
今有已有還無如此不淨從心想生
来無所從去无所至亦非是我亦非
是他如此身者六大和合因縁成之
六大散滅身亦無常向者諸虫来無
所從去無所至我身虫聚當有何實
虫亦無主我亦無我作是思惟時所
見虫眼當漸漸小見此事已身心和
悅恬然安樂倍勝於前佛告阿難汝
好受持是厚皮虫聚觀法愼莫忘失
阿難聞佛所說歡喜奉行此想成已
名第六厚皮虫聚觀竟
佛告阿難復當住意繫念一處諦觀
右脚大指上從足至頭好諦觀之當
使皮肉都盡膓胃腹肝肺心脾腎一
切五藏悉落墮地唯有筋骨共相連

持殘膜著骨其色極赤或如淤泥或

使皮肉者盡膿脂腹肝肺心脾腎一
切五藏悉落墮地唯有筋骨共相連

持發膜著骨其色極赤或如淤泥或
如濁水作濁水想持用洗皮從足至
頭皆使如是自觀已身極令分明觀
已身已於現前地復作一身使在前
立如己無異想一成已復當想二想
二成已復當想三想三成已復當想
四想四成已復當想五想五成已乃
至想十想十成已見一室內周匝上
下滿中皆是赤色骨人或有淤泥色
者或有濁水色者以濁水洗皮如是
衆多漸漸廣大滿一由旬想一由旬
已想二由旬想二由旬已漸漸廣大
想百由旬想百由旬已乃至見三千
大千世界滿中赤色骨人或有淤泥
色者或有濁水色者以濁水洗皮周
匝上下縱橫弥滿佛告阿難汝今諦
觀此赤色相慎莫忘失尒時阿難聞
佛所說歡喜奉行此想成時名第七
極赤淤泥濁水洗皮雜想竟
佛告阿難復當更教繫心住意觀左
脚大指從足至頭如新死人其色萎
黃當觀已身亦復如是見萎黃已當
令黃色變成青赤此想成時見於前

地有一新死人其色黃赤見一已見

令黄色變成青赤此想成時見於前

地有一新死人其色黄赤見一已見
二見二已見三見三已見四見四已
見五見五已心想利故恒見已身如新
死人如是想成見一切人滿閻浮提
如新死人此想成已轉復廣大見三
千大千世界滿中新死人自見已身
及以他身等無有異此想成時心意
惙然貪欲轉薄佛告阿難汝好諦觀
是新死想慎莫忘失尒時阿難聞佛
所說歡喜奉行此想成時名第八新
死想竟

佛告阿難復當更教繫念住意諦觀
左脚大指上從足至頭使心不散見
身諸骨一一分明共相支拄亦相連
持無有破者毛髮爪齒皆悉具足皎
然大白見已身已徃復反覆想令白
淨想一身已復想二身想二身已復
想三身想三身已復想四身想四身
已復想五身乃至於十想十身已見
一室内周匝上下悉是骨人毛髮爪
齒皆悉具足白中白如珂雪見一室
已復見百室見百室已見一閻浮提
見一閻浮提已乃至見三千大千世

界滿中骨人毛髮爪齒皆悉具足其

見一閻浮提已乃至見三千大千世界滿中骨人毛髮爪齒皆悉具足其色極白如珂雪此想成時心意恬安歡喜倍常佛告阿難汝好諦觀具身骨想慎莫忘失尒時阿難聞佛所說歡喜奉行此想成時名第九具身想竟

佛告阿難復當更教繫心住意諦觀右足大指兩節間令心專住無分散意觀兩節使相離去唯角相拄觀兩節已從足至頭皆令如是使節節解唯角相拄從頭至足有三百六十三解一一諦觀令節節各解者不足者安心諦觀令節節各解唯角相拄觀已身已當觀他身觀見一已觀見二觀二已觀見三觀三已觀見四觀四已觀見五觀五已乃至觀見無量諸白骨人節節各解唯角相拄見此事已復見四方衆多骨人亦復如是得此觀時當自然見諸骨人外猶如大海恬靜澄清其心明利見種種雜色光圍繞四邊見此事已心意自然安隱快樂身心清淨無憂喜想佛告阿難汝好諦觀此節節解想慎莫忘失

阿難聞佛所說歡喜奉行得此觀者

難汝好諦觀此節節解想愼莫忘失
阿難聞佛所說歡喜奉行得此觀者（禪秘要法經卷上）
名第十節節解觀竟
佛告阿難此想成已復當更教繫念
住意諦觀右脚大指兩節間令節相
離如三指許作白光想持用支柱若
夜坐時作月光想若晝坐時作日光
想達持諸骨莫令解散從足至頭三
百六十三解皆令相離如三指許以
白光持不令散落晝日坐時以日光
持若夜坐時以月光持觀諸節間皆
令白光出得此觀時當自然於日光
中見一丈六佛圓光一尋左右上下
亦各一尋軀體金色擧身光明炎赤
端嚴三十二相八十種好皆悉炳然
一一相好分明得見如佛在世等无
有異若見此時愼莫作礼但當安意
諦觀諸法當作是念佛說諸法無來
無去一切性相皆亦空寂諸佛如來
是解脫身解脫身者則是眞如眞如
法中無見無得作此想時自然當見
一切諸佛以見佛故心意泰然恬怕
快樂佛告阿難汝今諦觀是流光白
骨愼莫忘失尒時阿難聞佛所說歡
喜奉行得此觀者名第十一白骨流

骨慎莫忘失尒時阿難聞佛所說歡
喜奉行得此觀者名第十一白骨流
光觀竟
佛告阿難得此觀已復當更教繫心
住意諦觀脊骨於脊骨間以定心力
作一高臺想自觀已身如白玉人結
加趺坐以白骨光普照一切作此觀
時極使分明坐此臺已如神通人住
須弥山頂觀見四方無有障閡自見
故身了了分明見諸骨人白如珂雪
行行相向身體完具無一缺落滿於
三千大千世界此名白光想成次見
縱骨亦滿三千大千世界復見横骨
亦滿三千大千世界見青色骨人行
行相向滿三千大千世界復見黒色
骨人行行相向滿三千大千世界復
見膖脹人行行相向滿三千大千世
界復見膿爛人復見膿血塗身人滿
三千大千世界復見爛壊擧身虫出
人滿三千大千世界復見薄皮覆身
人滿三千大千世界復見皮骨相離
人滿三千大千世界復見赤如血色
人滿三千大千世界復見濁水色人
滿三千大千世界復見淤泥色人滿
禪秘要法經卷上　第卄三丈　詞
三千大千世界復見白骨人毛髮爪

人滿三千大千世界復見淤泥色人
滿三千大千世界復見淤泥色人滿

禪秘要法經卷上　第廿六丈　詞

三千大千世界復見白骨人毛髮爪
齒共相連持滿三千大千世界次見
三百六十三節解唯角相拄如此骨
人滿三千大千世界次見節節兩向
解離相去三指許間有白光人滿三
千大千世界次見散白骨人唯有白
光共相連持滿三千大千世界如是
當見衆多白骨人數不可說得此觀
時當起想念我此身者從四大起枝
葉種子乃至如是不淨之甚極可患
猒如此境界從我心起心想則成不
想不見當知此想是假觀見從虛妄
見屬諸因緣我今當觀諸法因緣云
何名諸法因緣諸法因緣者從四大
起四大者地水火風復當觀是風大
從四方起一一風大猶如大虵各有
四頭二上二下衆多耳中皆出是風
此觀成時風變爲火一一毒虵吐諸
火山其山高峻甚可怖畏有諸夜叉
住火山中動身吸火毛孔出風如是
變狀遍滿一室滿一室已復滿二室
滿二室已漸漸廣大滿一由旬滿一
由旬已滿二由旬滿二由旬已滿三

禪秘要法經卷上　第廿七丈　言

由旬滿三由旬已轉復廣大滿閻浮

滿二室已漸漸廣大滿一由旬滿一
由旬已滿二由旬滿二由旬已滿三

由旬滿三由旬已轉復廣大滿閻浮
提見諸夜叉在火山中吸火負山毛
孔出風周慞馳走遍閻浮提復驚夜
叉以遍行者見此事時心大驚怖求
易觀法易觀法者先觀佛像於諸火
光端各作一丈六佛像想此想成時
火漸漸歇變成蓮華衆多火山如真
金聚內外映徹諸夜叉鬼似白玉人
唯有風大迴旋跳轉吹諸蓮華無數
化佛住立空中放大光明如金剛山
是時諸風靜然不動時四毒虵口中
吐水其水五色遍滿一牀滿一牀已
復滿二牀滿二牀已次滿三牀如是
乃至遍滿一室滿一室已次滿二室
滿二室已次滿三室如是乃至遍滿
十室水滿十室已見五色水色色之
中各有白光如頗梨幢有十四重節
節皆空白水涌出停住空中此想成
時行者自見身內心中有一毒龍龍
有六頭繞心七匝二頭吐水二頭吐
火二頭吐石耳中出風身諸毛孔各
生九十九毒虵如是諸虵二上二下
諸龍吐水從足下出流入白水如是

漸漸滿一由旬皆見是事滿一由旬

生九十九毒蛇如是諸蛇二上二下
諸龍吐水從足下出流入白水如是

漸漸滿一由旬皆見是事滿一由旬
已復滿二由旬滿二由旬已滿三由
旬如是乃至滿閻浮提滿閻浮提已
是時毒龍從臍而出漸漸上向入於
眼中從眼而出住於頂上尒時諸木
中有一大樹枝葉四布遍覆一切如
此毒龍不離已身吐舌樹上是龍舌
上有八百鬼或有鬼神頭上戴山兩
手如鈍兩脚似狗復有鬼神頭似龍
頭舉身毛孔有百千眼眼中火出齒
如刀山踠轉在地復有諸鬼一一鬼
形有九十九頭各有九十九手其頭
形狀極為醜惡似狗野干似狸似猫
似狐似鼠是諸鬼頸各負獮猴是諸
惡鬼遊戲水中或有上樹騰躍透擲
有夜叉鬼頭上火起是諸獮猴以水
滅火不能制止遂使增長如是猛火
從其水中頗梨幢邊忽然熾盛燒頗
梨幢如融真金焰焰相次繞身十匝
住行者上如真金蓋有諸羅網彌覆
樹上此真金蓋足滿三重尒時地下
忽然復有四大惡鬼有百千耳耳出
水火身毛孔中雨諸鐵塵口中吐風

充滿世界有八万四千諸羅刹鬼變

水火身毛孔中雨諸微塵口中吐風

充滿世界有八万四千諸羅刹鬼變
牙上出高一由旬身毛孔中雹礰火
起如是衆多走戲木中復有虎狼師
子豺豹鳥獸從火山出遊戲水中見
是事時一一骨人滿娑婆界各舉右
手時諸羅刹手執鐵叉擎諸骨人積
聚一處尒時復有九色骨人行行相
次来至行者所如是衆多百千境界
不可具說佛告阿難此想成時名四
大觀汝好受持慎勿忘失尒時阿難
聞佛所說歡喜奉行此想成時名第
十二地大觀火大觀風大觀水大觀
亦名九十八使境界
佛告阿難此想成已復當更教繫念
住意諦觀腰中脊骨想諸脊骨白如
珂雪見脊骨已見舉身骨節節相拄
轉復明淨白如頗梨見一一骨支節
大小一一皆明如頗梨鏡火大風水
地大是諸境界皆於一節中現此想
成時見下方地從於牀下漸漸就開
見一牀下地已復見二牀下地見二
牀下地已復見三牀下地見三牀下
地已漸見一室内見一室内已次見

二室内見二室内已漸見三室内見

地已漸見一室內見一室內已次見

二室內見二室內已漸見三室內見
三室內已復見一庭中地漸漸就闊
見此事時應當諦觀乃至下方無有
障閡下方風輪中有諸風起向諸夜
叉皆吸此風吸此風已身諸毛孔生
鳩槃荼一一鳩槃荼吐諸山火滿大
千世界是諸山間忽然復有無量妙
女鼓樂絃歌至行者前羅刹復來爭
取食之行者見已極大驚怖不自勝
持出定之時恒患心痛頂骨欲破攝
心入定如前悉見四大境界見此境
界已四大定力故自見身體白如玉
人節節上火起節節下水流耳中風
出眼中兩石見此事已於其前地有
十蚖虵其身長大五百由旬有千二
百足足似毒龍身出水火蜿轉於地
此想成時但當至心懺悔先罪出定
之時不得多語於寂靜處一心繫念
唯除食時復當懺悔服諸蘇藥然後
方當易此觀法佛告阿難此觀名為
第二四大觀汝好受持慎勿忘失尒
時阿難聞佛所說歡喜奉行此想成
時名第十三結使根本觀竟

佛告阿難此想成已當更易觀易觀

時名第十三結使根本觀竟
佛告阿難此想成已當更易觀

法者火大動時應起山想當想諸山
猶如氷霜為火所融如是猛火極大
熾盛火熾盛時身體烝熱復更想龍
令雨諸石以掩猛火復當想石使碎
如塵龍復吐風聚諸微塵積至成山
無量林木荆棘藂刺皆自然生尒時
白水五色具足流諸刺間如是諸水
住山頂上猶如積氷凝然不動此想
成已名第十四易觀法
佛告阿難若有比丘比丘尼優婆塞
優婆夷三昧正受者汝當教是易觀
法愼勿忘失此四大觀若有得者佛
聽服食蘇肉等藥其食肉時洗令無
味當如飢世食子肉想我今此身若
不食肉發狂而死是故佛於舍衛國
勑諸比丘為修禪故得食三種清淨
之肉尒時阿難聞佛所說歡喜奉行
佛告阿難教易觀已復當更教如前
繫念住意諦觀脊骨復使白淨過前
數倍於三節間以明淨故得見一切
諸穢惡事此想成時當自觀身作一
骨人節節之中白淨明顯如頗梨鏡

閻浮提中一切骨人及四大觀所有

骨人節節之中白淨明顯如頗梨鏡

閻浮提中一切骨人及四大觀所有
境界皆於一節中現見此事已見諸
骨人從東方来向於行者行行相次
數如微塵如是東方滿娑婆世界諸
白骨人皆行行相次来向行者南西
北方四維上下亦復如是復有青色
骨人行行相次来向行者滿閻浮提
漸漸廣大乃至東方滿娑婆世界南
西北方四維上下亦復如是復有淤
泥色骨人行行相次来向行者滿閻
浮提漸漸廣大乃至東方滿娑婆世
界南西北方四維上下亦復如是復
有濁水色骨人行行相次来向行者
滿閻浮提漸漸廣大乃至東方滿娑
婆世界南西北方四維上下亦復如
是復有赤色骨人行行相次来向行
者滿閻浮提漸漸廣大乃至東方滿
娑婆世界南西北方四維上下亦復
如是復有紅色骨人行行相次来向
行者滿閻浮提漸漸廣大乃至東方
滿娑婆世界南西北方四維上下亦
復如是復有膿血塗身骨人行行相
次来向行者滿閻浮提漸漸廣大乃

至東方滿娑婆世界南西北方四維
上下亦復如是復有黃色骨人行行

次来向行者滿閻浮提漸漸廣大乃

至東方滿娑婆世界南西北方四維
上下亦復如是復有黄色骨人行行
相次来向行者滿閻浮提漸漸廣大
乃至東方滿娑婆世界南西北方四
維上下亦復如是復有緑色骨人行
行相次来向行者滿閻浮提漸漸廣
大乃至東方滿娑婆世界南西北方
四維上下亦復如是復有紫色骨人
行行相次来向行者滿閻浮提漸漸
廣大乃至東方滿娑婆世界南西北
方四維上下亦復如是復有郍利劍
色骨人於諸節間二節流出十六色
諸惡雜膿行行相次来向行者滿閻
浮提漸漸廣大乃至東方滿娑婆世
界南西北方四維上下亦復如是此
想成時行者驚怖見諸夜叉欲来噉
已尒時復當見諸骨人節節火起焰
焰相次遍滿娑婆世界復見骨人頂
上涌出諸水如頗梨幢復見骨人頭
上一切衆火化為石山是時諸龍耳
出諸風吹火動山是時諸山旋住空
中如窯家輪而無分閡見此事已極
大驚怖以驚怖故有一億鬼擔山吐

火形狀各異来至其所

大驚怖以驚怖故有一億鬼擔山吐
火形狀各異来至其所

佛告阿難若有比丘正念安住修不
放逸見此事時當教諸法空无我觀
出定之時亦當勸進令至智者所問
甚深空義聞空義已應當自觀我身
者依因父母不淨和合筋纒血塗三
十六物汙露不淨屬諸業縁從無明
起今觀此身無一可愛如朽敗物作
是思惟時諸骨人皆来逼己當申右
手以指彈諸骨人而作是念如此骨
人從虚妄想強分別現我身亦尒從
四大生六入村落所共居止何況諸
骨從虚妄出作是念時諸白骨人碎
散如塵積聚在地如白雪山衆多雜
色骨人有一大虵忽然吞食於白雪
山上有一白玉人身體端嚴高三十
六由旬頸赤如火眼有白光時諸白
水并頗梨幢悉皆自然入白玉人頂
龍鬼虵虺獼猴師子狸猫之屬悉皆
驚走畏大火故尋樹上下身諸毛孔
九十九虵悉在樹上尒時毒龍踠轉
繞樹復見黒象在樹下立見此事時
應當深心六時懺悔不樂多語在空

閑處思諸法空諸法空中無地无水

應當深心六時懺悔不樂多語在空
閑處思諸法空諸法法空中無地无水

亦無風火色是顛倒從幻法生受是
因緣從諸業生想為顛倒是不住法
識為不見屬諸業緣生貪愛種如是
種種諦觀此身地大者從空見有空
見亦空云何為堅想地如是推析何
者是地作是觀已名觀外地一一諦
觀地火無主作是想時見白骨山復
受碎壞猶如微塵唯骨人在於微塵
間有諸白光共相連持於白光間復
生種種四色光明於光明間復起猛
火燒諸夜叉時諸夜叉為火所逼恚
走上樹未至樹上黑象蹹蹴夜叉出
火燒黑象脚黑象是時作聲鳴吼如
師子吼音演說苦空無常无我亦說
此身是敗壞法不久當滅黑象說已
與夜叉戰夜叉以大鐵叉刺黑象心
黑象復吼一房地動是時大樹根莖
枝葉一時動搖龍亦吐火欲燒此樹
諸虵驚張各中九十九頭以救此樹
是時夜叉復更驚起手執大石欲擲
黑象黑象即前以鼻受石擲置樹上
石至樹上狀似刀山是夜叉奮身大

踊身諸毛孔出諸毒龍龍有四頭吐

右至樹上狀似刀山是夜叉奮身大
踊身諸毛孔出諸毒龍龍有四頭吐

諸烟焰甚可怖畏此想成時自見已
身身內心處深如坑井井中有毒虵吐
毒上下現於井上有摩尼珠以十四
絲繫懸在虛空時彼毒虵仰口吸珠
了不能得失捨躃地迷悶無知是時
口火還入頂中行者若見此事當起
懺悔乞適意食調和四大極令安隱
當坐密屋無鳥雀聲處佛告阿難若
比丘比丘尼優婆塞優婆夷得此觀
者名得地大觀當勤繫念慎莫放逸
若修不放逸行疾於流水當得頂法
雖復嬾惰已捨三塗惡道之處捨身
他世生兜率天值遇弥勒為說苦空
無常等法豁然意解成阿那含果佛
告阿難汝今諦受地大觀法慎勿忘
失為未來世一切衆生敷演廣說尒
時阿難聞佛所說歡喜奉行得此觀
者名第十四地大觀音亦名分別四
大相貌復名見五陰麁相有智慧者
亦能自知結使多少四念處中名身
念處唯見身外未見身內身念處境
界四分之中此是最初得此觀者身

心悅樂少於諍訟

界四分之中此是𡨋初得此觀者身

心悦樂少於諍訟
佛告阿難此想成已次當更觀身外
火從因縁有有縁則起縁離則滅如
此衆火来無所從来去無所至恍忽
變滅終不暫停作是思惟時外火即
滅更不復現復當思惟外諸水等江
河池流皆是龍力變化所成我今云
何横見此水此諸水等来無所從来
去無所至作是思惟時外水不現復
當起念此風者與虚空合諸龍鳴吼
假因縁有如此想者亦不在内亦不
在外不在中間顛倒心故横見此事
作是思惟時外風不起復當更繫念
思惟身内脊骨見身内骨白如珂雪
一一節間三十六物穢悪不淨皆於
中現或見身皮猶如皮嚢盛諸不淨
無量瘭疽百千癰疾悉在其中諸膿
流出滴滴不絶當在骨人頭上極可
猒患或見身内五藏悉皆走入於大
腸中大腸膖脹爛潰難堪尒時行者
以定力故出定入定見一切人及與
己身同不淨聚見諸女人身如虫狗
穢悪不淨自然當得不貪色想佛告

阿難此想成時名第十四觀外四大

己身同不淨聚見諸女人身如虫狌
穢惡不淨自然當得不貪色想佛告
阿難此想成時名第十四觀外四大

禪秘要法經卷上　第卅六丈　詞

亦名漸解學觀空佛告阿難汝持佛
語慎勿忘失尒時阿難聞佛所說歡
喜奉行

佛告阿難此想成已復當更教繫念
諦觀身內地大身內地大者骨齒爪
髮膓胃腹肝心肺諸堅實物悉是地
大精氣所成外地無常所以知之辟
如大地二日出時大地焦枯三日出
時江河池沼悉皆枯竭四日出時大
海三分減二五日出時大海枯盡六
日出時大地焰起七日出時大地然
盡外地猶尒勢不支久況身內地當
復堅牢尒時行者應自思惟今我此
身髮是我耶爪是我耶骨是我耶身
諸五藏為是我耶如是諦觀身諸支
節都無有我自觀諸骨一一諦觀此
骨者從何處生父母和合赤白精時
如乳肥時如泡時如是歌羅邏時如
安淨陁時如是諸時何處有骨當知
此骨本無今有已有還無此骨者同
虛空相外地無常內地亦尒作是思
惟時諦觀已身一切諸骨自然破散

第廿七丈　詞

猶如微塵入定觀骨但見骨處不見

惟時諦觀己身一切諸骨自然破散
猶如微塵入定觀骨但見骨處不見
第卅九丈 詞
骨相出定見身如前無異復當更觀
身内諸火從外火有内外火無常无
有暫停我今身火何由久熱作是觀
時觀諸骨上一切火光悉滅不現復當
更觀身内諸水我此諸水因外水有
外水無常勢不支久内水亦尒假緣
而有何處有水及不淨聚外風無常
勢不支久從因緣生還從緣滅今我
身内所有諸風假為合成強為機関
何處有風從妄想起是顛倒見作是
思惟時不見身内諸龍耳中所有諸
風悉滅不現如是種種諦自思惟何
處有人及地水火風觀此地是敗壊
法觀此火猶如幻又觀此風從顛倒想
起觀此水從虚妄想現作是觀時行
者見身猶如芭蕉中無堅實或自見
心如水上泡聞諸外聲猶如谷響作
是觀時見諸骨上一切火光見白光
水見諸龍風悉在一處觀身靜寂不
識身相身心安隠恬怕悅樂如此境
界名第十五四大觀竟

禪祕要法經卷上